

МОТИВАЦІЯ ЖІНОК ДО ЗАНЯТТІВ ФІТНЕСОМ

Шпильчук Валентин

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Кафедра теорії і методики фізичного виховання
kseniaxyrtenko@gmail.com

Анотація. У статті розглянуто провідні мотиви, що спонукають жінок середнього віку займатися фітнесом. За допомогою анкетування було з'ясовано, що провідними мотивами до занять фітнесом є: зміцнення здоров'я, зовнішній вигляд та здобуття почуття радості на заняттях

Ключові слова: жінки середнього віку, мотивація заняття фітнесом.

Summary. Shpylchuk V. **Motivation of women to engage in fitness.** The article examines the leading motives that encourage middle-aged women to engage in fitness. With the help of a questionnaire, it was found that the leading motivations for fitness classes are: improving health, appearance and gaining a sense of joy during classes.

Keywords: middle-aged women, motivation for fitness.

Постановка проблеми. В умовах сучасного світу з появою пристроїв, що полегшують трудову діяльність (комп'ютер, технічне обладнання), різко скоротилася рухова активність людей, порівняно з попередніми десятиліттями. Прогрес дарує людині безліч найдосконаліших пристроїв, здатних позбавити нас будь-якого фізичного навантаження. Це, зрештою, призводить до зниження функціональних можливостей людини, а також до різноманітних захворювань.

Обговорення. Основною проблемою оздоровчого фітнесу є підтримка відвідуваності занять тими людьми, які почали займатися, тому що, за даними спеціальної літератури, 50% учасників за різними програмами припиняють заняття протягом 6 місяців [2].

Головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі фізкультурно-спортивної, є мотивація.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [1].

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом [3].

За допомогою анкетування нами була визначена мотивація жінок до занять оздоровчим фітнесом. В анкетуванні взяли участь 30 жінок. Найбільший відсоток тих, хто займається, припадає на вік 25-30 років.

Практично всі учасниці опитування займаються розумовою працею, тобто якраз та категорія населення, яка гостро потребує рухової активності.

В нашій анкеті респонденткам було запропоновано проранжувати за ступенем важливості, для осіб які займаються, п'ять факторів, що мотивують до занять фітнесом.

62% респонденток основним фактором назвали фактор «здоров'я», який визначають три мотиви:

- 1) загальне покращення фізичної підготовленості;
- 2) покращення діяльності серцево-судинної системи (кардіотренованість);
- 3) позитивний вплив на стан опорно-рухового апарату (покращення постави, зменшення болю в ділянці суглобів, спини та ін.).

На другому місці 21,5% – «зовнішній вигляд», що визначає:

- 1) загальне зниження ваги тіла;
- 2) корекція фігури, під якою розуміється спеціальне тренування, спрямоване на покращення статури, корекцію окремих частин тіла;
- 3) збільшення м'язової маси.

Наступним за значимістю став психологічний чинник – 17,5 %, має такі мотиви, як:

- 1) антистресовий вплив занять фітнесом (зняття напруги, поява почуття розслабленості);
- 2) отримання задоволення, відчуття радості на заняттях.

Рекомендації. Отже, результати опитування респонденток свідчать, що пріоритетними факторами, що визначають мотивацію до занять фітнесом жінок середнього віку є: зміцнення здоров'я, зовнішній вигляд та здобуття почуття радості на заняттях. Однак, слід пам'ятати, що мотивація – це не постійна величина, вона змінюється залежно від середовища. Створення позитивного середовища (умов) у значній ступені підвищує рівень мотивації.

Література

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 81-84.
2. Вербовий В.П. Пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчою руховою активністю (на прикладі bellydance-фітнесу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. №(2(130)).С. 42-45.
3. Сорокіна С.О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 6. С. 123-125.